

きゅうしょくだより



令和 8 年 度
浜 岡 幼 保 園
担 当 後 藤 能 理 子



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。
幼保園での生活やみんなと食べる給食もだんだん慣れてきたころでしょうか。
5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

《4月フルーツヨーグルトクッキングの様子です》
5歳児が好きなフルーツをトッピングしました。
午後のおやつでおいしくいただきました。



どれくらいにしよう！

5月5日は「こどもの日」

こどもの日は元気に育つことを願う大切な日。柏もちやちまきには、強い体になるようにという成長への思いが込められています。ご家庭でも由来を伝えたり行事食と一緒に食べたりして、楽しい食育や思い出づくりの時間にしてください。



旬を味わおう

春はたけのこ・いちご・キャベツなどおいしい旬の食材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、季節ならではの特徴を楽しみながら味わいましょう。親子で調理や観察をすることで、自然の恵みや食べる楽しさを感じる大切な機会になります。




何にしようかな！

食べものを大切にしよう

食べものは自然や多くの人の手で作られています。残さず食べること・好き嫌いを減らすこと・必要な分だけ取り分けることなど、日々の小さな心がけが食べものを大切にすることに繋がります。



旬の食材 春キャベツ

通年のキャベツに比べてやわらかく、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれ消化もよいため、子どもが食べやすい野菜のひとつです。旬の時期は甘みが増し、サラダや炒めものにおすすめ。春ならではの味わいが楽しめます。


